

親子教室・健康相談 [完全予約制]

| 内 容 | 対 象 | 開催日・受付時間・会場 | 区 |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|---|
| よい歯づくり講座 | 1～3歳児とその保護者 (保護者のみの参加も可) | 4(月)9:00～9:30 中央保健福祉センター | 中 |
| | | 15(金)13:00～13:30 北保健福祉センター | 北 |
| | | 22(金)13:00～13:30 南保健福祉センター | 南 |
| フッ素塗布 [有料] ※バスタオルをお持ちください。 | よい歯づくり講座を受けた1～3歳児 | 4(月)13:00～14:00 中央保健福祉センター | 中 |
| | | 15(金)14:00～15:00 北保健福祉センター | 北 |
| | | 22(金)14:00～15:00 南保健福祉センター | 南 |
| パパママセミナー ※3月1日(金)8:30から予約開始(申込順)。 | 妊娠5～8カ月(16～31週)の妊婦とその夫 | 16(土)9:00～9:30 南保健福祉センター | 南 |
| | | 21(木)13:00～13:30 北保健福祉センター | 北 |
| 赤ちゃん教室 | 4～6カ月児とその保護者 | 22(金)9:00～9:30 西保健福祉センター | 西 |
| 乳幼児健康相談 | 個別に対応しています。お住まいの地区の保健福祉センターへ連絡してください。 | | |

◎4カ月児・1歳6カ月児・3歳児(6～8カ月児)健康診査は個別に通知します。

※感染症対策などのため、お住まいの地区以外の保健福祉センターを案内することがあります。

◎パパママセミナーの内容については、市ホームページ(No.1004530)で確認の上、申し込んでください。

◎保健福祉センターは、「子育て世代包括支援センター」の役割を担っています。気軽に相談してください。

問い合わせ先一覧

| | |
|----------------------|-----------|
| 中…中央保健福祉センター(星井町二丁目) | ☎422-1172 |
| 南…南保健福祉センター(蛸川) | ☎428-1156 |
| 北…北保健福祉センター(岩瀬文化町) | ☎426-0050 |
| 大…大沢野保健福祉センター(高内) | ☎467-5812 |
| 大…大山保健福祉センター(上滝) | ☎483-1727 |
| 八…八尾保健福祉センター(八尾町福島) | ☎455-2474 |
| 西…西保健福祉センター(婦中町羽根) | ☎469-0770 |



開催日時 開催場所 内容 対象 定員
費用 申込方法 問い合わせ ページ番号

産後のママを応援します

まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

●子育て教室(ふれあい遊び、子育て相談、ママカフェ)

3月の毎週火①10:00～12:00、②13:30～15:30

※5日、19日は①のみ。

おむね産後4カ月までの母子 800円

※要事前申込。詳細は、右の二次元コードから。



産後ケア応援室 ☎461-3541

●子育て交流広場「ままのわ」

3月の毎週金10:00～11:30 ※29日は休み。

産後5カ月～1年の母子 400円 不要



医療介護連携室 ☎461-3618

子育て支援センター(CiC 4階・新富町一丁目)

☎444-1110

●子育てセミナー

3月14日(木)10:30～11:30 無料

親子で楽しむコンサート～ココロとカラダで感じる音楽～

未就学児とその保護者20組(申込順)

2月27日(火)10:30～3月13日(水)16:30に、富山市LINE公式アカウントの「予約」メニューから予約してください。

ライン



友だち追加はこちら▶

●ふたご・みつごのつどい

3月7日(木)10:00～11:30 400円 不要

未就学のふたご・みつごとその家族(妊娠中の方を含む)

児童館(市内13カ所)

中央、五福、北部、山室、蛸川、水橋、星井町、東部、大沢野、大久保、婦中中央、神保、山田

幼児向けの親子サークルや、小中学生を対象とした活動や行事を行っています。

各館のイベント情報はこちら▶



子ども支援課 ☎443-2204

今月の児童館紹介 ～星井町児童館～

日光が差し込む明るい星井町児童館では、段ボールで作った滑り台や手作りおもちゃが大人気です。小・中学生を対象にしたクラブ活動も充実しており、3月から令和6年度の募集が始まります。わくわくがいっぱいの児童館にぜひ遊びにきてくださいね。



▲段ボールの滑り台

まちなか健康カレッジ

所 まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

ふれあい健康講座 時間 13:30~14:00 料 不要

講師 市民病院・まちなか病院の医師、看護師、管理栄養士など

▶中止の可能性があるため、事前に問い合わせてください。

| 開催日 | テーマ |
|-------|--------------------------|
| 4(月) | 感染症を防ぐ方法 |
| 6(水) | 認知症の初期症状 |
| 7(木) | 糖尿病予防のための生活のコツ |
| 11(月) | 心臓・肺の働きと運動療法 |
| 12(火) | コツコツ続ける骨粗しょう症予防の食事 |
| 13(水) | 日常のスキンケア ~オムツ(失禁パット)まわり~ |
| 14(木) | 検査結果の見方 |
| 18(月) | 病棟での薬剤師の役割について |
| 19(火) | むくみのケアってどうするの? |
| 21(木) | フットケア ~足からの健康~ |

※来場多数の場合、参加できないことがあります。

所 市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

まちなか保健室 料 不要

●個別相談(健康、子育て、介護などに関する相談)

曜日・時間 毎週(金) 13:00~14:00 ※29日は休み。

●ミニ講座 時間 14:00~15:00

| 開催日 | テーマ |
|-------|--|
| 1(金) | 産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。 |
| 8(金) | フレイル予防で健康長寿 講師/富山リハビリテーション医療福祉大学校 理学療法士 ※運動できる服装・くつで、タオル、飲み物を持参してください。 |
| 15(金) | 音楽を楽しもう♪ 講師/道下和美さん(音楽療法士) |
| 22(金) | オモシロ問題で楽しく脳活 |

所 まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

腎臓なんでも相談コーナー

3月第2木曜日の世界腎臓デーに合わせ、専門の認定看護師やエキスパートナースが質問に答えます。

所 3月14日(木)13:30~15:30 料 不要

所 市民病院1階中央採血室前廊下(今泉北部町)

所 病院事業局経営管理課 ☎422-1112

診察室から

お答えします

内視鏡内科部長 水野秀城

Q. いつも下痢や軟便で回数が多くて困っています。特に、会議の前になるとお腹が急に痛くなります。深刻な病気でしょうか?

A. 腸に異常がないにもかかわらず、下痢・便秘などの便通異常と腹痛などの症状を繰り返す「過敏性腸症候群」の可能性あります。

過敏性腸症候群の原因の多くはストレスや生活習慣などであるため、食生活や生活習慣を見直し、改善を試みます。ただ、仕事や家庭のストレスなどはすぐに改善することが難しいので、過敏性腸症候群とうまく付き合っていくための薬や、体質を改善しストレスに負けない腸を作る漢方薬などを用います。まずは、専門医に相談してください。

所 病院事業局経営管理課 ☎422-1112

開催日時 開催場所 内容 対象 定員
費用 申込方法 問い合わせ ページ番号

街頭献血

●ファボーレ(婦中町下轡田)

所 3月3日(日)、17日(日)、24日(日)10:00~12:00、13:15~16:30

●大阪屋ショップ呉羽店(北二ツ屋)

所 3月7日(休)9:30~12:00、13:15~16:00

●アピタ富山東店(上富居三丁目)

所 3月10日(日)9:30~12:00、13:15~16:00

所 保健所地域健康課 ☎428-1155

所 富山県赤十字血液センター ☎451-5555

春休みかけっこセミナー

所 3月25日(月)、26日(火)、27日(水)(全3回)

①9:30~10:30、②11:00~12:00

所 アイザック スポーツドーム(八木山)

所 ①小学1・2年生、②小学3~6年生

所 各45人(応募多数の場合抽選)

所 1,500円(3回分)

所 3月7日(休)までに、市スポーツ協会

ホームページから申し込んでください。 ホームページ

所 アイザック スポーツドーム ☎468-0971



常願寺ハイツ 春の特別教室

| 教室名 | 対象 | 開催日 |
|--------------|-------------------------------------|--|
| ①短期水泳教室 | 3歳~小学生 | I期: 3月23日(出)、24日(日) II期: 3月30日(出)、31日(日) |
| ②中高年水泳教室 | 中高年の初心者 | 4月11日、18日、25日、 5月9日、16日、23日、 6月6日、13日、20日(休) |
| ③ジュニアランニング教室 | 小学生 | |
| ④貯筋運動教室 | 一人で運動できる高齢者 | |
| ⑤各種スクール体験 | スイミング、テニスなど。 ※対象や開催日は、各スクールに準ずる。 | |

所 3月1日(金)13:30から、電話で、常願寺ハイツスポーツ公園(立山町泊新)へ(申込順)。各開催日(①のI期は3月17日(日)、II期は3月24日(日))までに、参加費を常願寺ハイツスポーツ公園に持参してください。

料金など詳細は、ホームページをご覧ください。▶

所 常願寺ハイツスポーツ公園 ☎462-1164

